



TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

A influência do álcool e do ópio na criatividade

Sebastião da Gama Castanheira Martins

Maio'2019



TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

A influência do álcool e do ópio na criatividade

Sebastião da Gama Castanheira Martins

Orientado por:

Dr. Lucas Manarte

Maio'2019

Conteúdo

Abstract	3
Definição e Teorias da Criatividade	4
A Neurobiologia da Criatividade	8
O consumo de álcool e ópio entre os artistas	10
O efeito do álcool nas várias fases do processo criativo	19
O efeito do consumo crónico na Criatividade	25
Conclusão	28
Referências Bibliográficas:	29

Abstract

Desde há muito tempo que parece haver uma visão um pouco idílica do álcool e do ópio como fontes de inspiração e impulsores da criatividade, motivada pelos inúmeros casos de escritores, pintores ou músicos que os consumiam. Através da análise de vários exemplos de artistas nacionais e internacionais e do estudo de diversos ensaios clínicos, tentamos perceber as razões que explicam o elevado consumo destas substâncias entre artistas e se os seus efeitos poderão potenciar as várias fases do processo criativo. Ao contrário do que dita o mito gerado em torno deste tema, ambas as drogas parecem ser manifestamente prejudiciais durante o ato criativo e são raros os casos de artistas que os consumiam enquanto criavam. A elevada prevalência de psicopatologia, a influência do meio, os traços de personalidade e a relação histórica dos artistas com a sociedade parecem ser algumas das razões que explicam o elevado apetite dos criadores para estas substâncias.

Palavras Chave: Álcool; ópio; criatividade; psicopatologia; arte.

For a long time, there seems to be a somewhat idyllic idea that alcohol and opium might work as an inspiring source or a boost for creativity, induced by the reports of many writers, painters or musicians that consumed them. Through the analysis of various examples of Portuguese and international artists and from the study of many scientific reviews, we try to understand the reasons that explain the high rates of consumption in the artistic field and the effects they may have in the phases of the creative process. Contrary to what the myth tells about this subject, both drugs are clearly harmful during the creative act and few artists consumed them while creating. Some of the reasons that explain the high desire of the creators for these substances are the high prevalence of mental problems, the influence of the environment where they worked, the personality traits and the historic relation between artists and society.

Keywords: Alcohol; opium; creativity; psychopathology; art.

O trabalho final exprime a opinião do autor e não da FMUL

Definição e Teorias da Criatividade

A Criatividade pode ser definida, em sentido lato, como a capacidade de alguém inventar algum produto original, seja na solução de problemas do dia-a-dia, das rotinas e de pequenas soluções, seja na disrupção do passado ou na procura de novos horizontes ¹. Para além do conceito de novidade inerente à criatividade, Stein, em 1953, postulou aquela que é hoje considerada a definição Standard da Criatividade: a produção de algo inovador e com utilidade ¹. Assim sendo, à luz desta definição, as ideias e produtos originais podem ser inúteis: um processo aleatório pode gerar algo que é simplesmente novo mas sem utilidade. O produto criativo está sempre sujeito a uma apreciação por parte de quem o observa. Quem deverá julgar se o produto pode ou não ser considerado útil ou inovador? Este julgamento cabe não só ao criador, mas também aos que julgam a obra à luz dos padrões estéticos ou científicos à época da criação ².

A criatividade é um tema multidisciplinar que abrange diversas áreas, desde a Filosofia, Psicologia, Sociologia e, mais recentemente, a Medicina, nomeadamente as áreas de Psiquiatria em geral e da Neurobiologia em particular.

O tema da racionalidade vs irracionalidade da criatividade é discutido há vários séculos. Platão afirmava que *Um poeta não é capaz de escrever até estar inspirado, além dele próprio*, defendendo que, para criar, o artista teria que estar num estado de êxtase emocional, negando o componente racional da criatividade. Por outro lado, parece existir uma associação entre o estado de irracionalidade ou loucura com a criatividade e Arnold Ludwig, num estudo com mais de 1000 pessoas de várias profissões, concluiu que os artistas são mais propícios a sofrer de psicopatologia do que os indivíduos das restantes profissões ³.

São diversas as fontes de inspiração referidas pelos artistas para o ato criativo. No período da Grécia antiga buscava-se a criatividade nas divindades, já Camões também evocava as suas ninfas em busca de inspiração. Baudelaire preferia beber da que considerava ser a sua verdadeira fonte de inspiração: o álcool, afirmando “Il faut être toujours Ivre.” (É necessário estar sempre bêbedo) ⁴. Cada artista procura-a em inúmeros lugares ou situações diferentes, desde os sonhos, a um silêncio profundo, desde passeios,

viagens ou retiros, como revela um censo realizado recentemente pelo Jornal “The Guardian” ⁵. A pergunta então mantém-se: o que influencia a criatividade?

A reflexão acerca de todos estes assuntos pode ser feita tendo como base a Teoria dos 4 Ps da Criatividade, que a divide em quatro componentes: O Processo, o Produto, a Personalidade do criador e o Contexto da criação (traduzido do inglês “Place”) ⁶.

O Processo criativo consiste no ato da criação e no que lhe antecede e precede. Depois de muitos anos sem grandes estudos e reflexões feitas acerca desta matéria, em 1926 Graham Wallas expôs a sua Teoria do Processo Criativo, em que o dividia em 4 fases ^{7 8}.

- Preparação - O indivíduo reúne a informação que tem disponível e define um problema ou objetivo.
- Incubação - Nesta fase não ocorre produção consciente de um trabalho artístico mas apenas reflexões e pensamentos acerca de determinado tema definido na fase da “preparação”. Estas reflexões ocorrem, muitas vezes, de forma inconsciente, enquanto o criador está a realizar outras tarefas, sem pensar diretamente no problema que levantou anteriormente.
- Iluminação - Surge uma ideia mais viável ou melhor que as outras. É muitas vezes associada ao momento “A-ha” ou “Eureka!”.
- Verificação - O indivíduo testa a ideia e aplica-a na prática. É a fase de criação propriamente dita: de escrita, de composição, de pintura, etc.

Alguns autores acrescentam ainda uma quinta etapa: a fase da restituição, a última de todo o processo, em que há um descanso e pausa a seguir ao trabalho exigente e muitas vezes extenuante de produção da obra ⁹.

O processo criativo envolve tanto processos cognitivos como emocionais, sendo que ambos estão presentes nas quatro fases descritas por Wallas. Pensa-se que a fase de incubação seja talvez a mais “emocional”, em que o comportamento inconsciente permite conexões e ligações únicas sem um raciocínio lógico e racional necessário. É talvez nesta fase que os artistas procuram diferentes estímulos, em que os consumos podem ter especial influência. Schoenberg referia a importância do equilíbrio da emoção e da razão

no ato criativo, ao afirmar que “O coração sozinho não cria toda esta beleza, emocional, patética, afetiva e charmosa da arte. O cérebro sozinho também não é capaz de produzir algo tão bem construído, o som organizado, lógico, mas complicado. Portanto, tudo o que é de supremo valor na arte deve demonstrar tanto coração como cérebro.”¹⁰.

Uma outra teoria acerca do pensamento criativo é a do Genepleore⁷, que distingue duas fases: Generate and Explore (Gerar e Explorar). Existe uma clara associação entre esta teoria e o modelo BVSR: Blind Variation and Selective Retention. O “Blind Variation” reflete o pensamento divergente perante um objeto ou uma situação: a procura de várias fórmulas ou soluções, sendo que, quanto maior a heterogeneidade das ideias formadas, maior a probabilidade de uma delas agradar ao agente que as produz ou solucionar o problema. A “Selective Retention” é a capacidade de eliminar as ideias absurdas ou frívolas e de encontrar critérios de seleção para escolher os melhores conceitos¹¹.

Como todos os modelos e teorias, também a de Wallas e a Genepleore são conceptualizações que se têm demonstrado incipientes para explicar o difícil ato da criação. Muitos artistas e pensadores poderão facilmente discordar delas, por não se reverem nas mesmas.

Em relação ao Produto, o segundo “p” da Criatividade, este consiste no resultado final da criação e do processo cognitivo. A sua avaliação é muitas vezes o ponto de partida para inferir características da personalidade do criador e o contexto em que foi criado, o que pode levar a interpretações erróneas acerca do processo criativo. Apesar disso, é bastante importante quando a informação biográfica em relação a determinado artista é escassa^{7 8}.

O terceiro “p” da criatividade, a personalidade do criador, tem sido objeto de vários estudos baseados em biografias de muitos artistas. A partir daí se inferiu que determinados traços de personalidade podem ser mais evidentes em artistas do que na população em geral, e, por isso, influenciar a criação. Feist conclui, numa revisão sistemática realizada em 1998, que estes tendem a ser mais autónomos, introvertidos, abertos a novas experiências, hostis e impulsivos e tendem a ter uma vasto conjunto de interesses. Para além disso, destaca a instabilidade emocional, a frieza na relação com o

outro e a rejeição das regras e normas sociais ¹². O ato criativo implica, normalmente, algum isolamento social e retração por parte do artista, o que pode explicar a maior introspecção e solidão de alguns ¹³. Estas características podem configurar uma perturbação da personalidade, do humor ou outro tipo de psicopatologia, que são mais comuns nos artistas do que na restante população e que podem potenciar a criatividade, embora os mecanismos neurobiológicos desta relação estejam ainda por esclarecer ^{14 15}.

O quarto “p” refere-se ao “Place”, lugar ou contexto em que a obra foi criada e reflete a influência do meio exterior, onde se podem incluir o ambiente em que o criador se move e o eventual consumo de substâncias durante o trajeto criativo.

A Neurobiologia da Criatividade

Foi refutada o conceito, que vingou durante vários anos na medicina, de que o hemisfério direito seria responsável pela produção das ideias criativas, e pelo pensamento mais abstrato. Estudos imagiológicos recentes comprovaram a impossibilidade de distinguir uma área cerebral específica responsável pela criatividade. Esta é fruto de uma extensa e complexa interação entre várias regiões distintas do cérebro dos dois hemisférios, sendo que ambos são funcionais, embora contribuindo de forma diferente para a criatividade, ainda não totalmente compreendida ¹⁶.

Há determinadas regiões que parecem ter um papel preponderante neste domínio. Uma é o Córtex do Lobo pré-frontal, nomeadamente a região dorso-lateral ^{15, 16, 18}. Esta zona é responsável pela resolução de problemas, focalização da atenção numa tarefa, memória de trabalho e seleção e captação de informação. Nesse sentido, não é de estranhar que esta área tenha especial importância na criatividade visual, musical ou verbal, como demonstrado em diversos estudos de neuroimagiologia ^{16,18}. Apesar disto, não há consenso quanto aos efeitos da lesão deste território na criatividade. Alguns estudos apontam para uma diminuição da produtividade artística em doentes com demência fronto-temporal ¹⁹, enquanto que outros indicam que uma degenerescência neuronal do lobo frontal pode diminuir determinadas vias de inibição do córtex, facilitando a aptidão artística ¹¹.

Para além do lobo frontal, também diversas regiões dos lobos parietais, temporais e núcleos da base têm especial importância na criatividade ¹⁷, sendo diferentemente ativadas consoante a vertente artística. Estas áreas cerebrais são muito coincidentes com a “Default Mode Network”, que é uma rede neuronal composta por zonas da região interna do lobo pré-frontal, e diversas regiões dos lobos parietal e temporal, responsável pela produção de raciocínio mais abstrato, independente de estímulos e não relacionado com a realização de tarefas ²⁰.

Em oposição a esta rede, a Cognitive Control Network (CCN) é formada por neurónios de áreas mais posteriores dos lobos frontal, temporal e parietal, responsáveis

pela execução de tarefas e raciocínio cognitivo ²¹. Rex. E. Jung propõe que a produção de algo novo e útil possa depender em parte de processos de desinibição neuronal dentro da rede DMN, o que iria corresponder ao Blind Variation do BSVR. Os processos de excitação e ativação neuronal da rede CCN estariam associados à seleção e teste das ideias inovadoras - Selective Retention ¹¹.

A relação dos neurotransmissores com a criatividade tem sido recentemente uma pródiga área de estudo. Foi relatada uma relação positiva entre a toma de medicação dopaminérgica em artistas com Doença de Parkinson de novo e a sua produtividade artística ¹⁷. Esta correlação pode estar relacionada com outros efeitos adversos conhecidos da medicação: o vício do jogo e diversos comportamentos compulsivos. A densidade de receptores D2 no tálamo também parece ter influência na criatividade, como foi demonstrado num artigo de revisão de 2010 ²². Outro estudo revelou a importância da disfunção da serotonina, dopamina e epinefrina nas perturbações de humor e na potencialização da criatividade, devido à desinibição cognitiva e à facilitação do pensamento divergente provocada pela hiperconectividade neuronal ²³.

O consumo de álcool e ópio entre os artistas

O álcool é provavelmente a droga mais antiga do mundo. No Império Romano era um acompanhamento essencial dos grandes banquetes e néctar da loucura e do excesso, enquanto que para outros seria uma fonte de prazer pecaminoso, exaltado por Isaías na Bíblia ²⁴. Os seus efeitos são dependentes da dose: para doses baixas, inferiores a 1 mg/dL, pode haver uma desinibição social, euforia e aumento da confiança. Em doses mais altas, o álcool pode provocar labilidade emocional, agressividade, incapacidade de julgamento das situações, sedação, alterações cognitivas e motoras e, em última instância, uma marcada depressão do estado de consciência ²⁵.

O ópio consiste num conjunto de substâncias extraídas diretamente da semente da papoila, entre as quais se encontra a morfina e a codeína. Originalmente utilizado para fins médicos como analgésico, rapidamente se alastrou como uma droga psicoativa no século XIX e XX. Os seus efeitos dependem do modo de administração, que pode ser via oral ou inalada (fumada)²⁶. Para além da analgesia, causa euforia, confusão mental e alucinações. Foram estes efeitos psicoativos que De Quincey relatou no seu livro “Confessions of an English Opium Eater”: “Que revolução! Que iluminação vinda das maiores profundezas do espírito! O apocalipse do mundo dentro de mim! O alívio da minha dor física é insignificante. (...) Aqui está o segredo da felicidade, procurado durante décadas pelos filósofos, A felicidade pura pode agora ser adquirida por meio tostão e levada no bolso do casaco. A paz mental pode agora ser enviada pelo correio.” ²⁷

Apesar da relação da sociedade com o álcool ter evoluído ao longo dos tempos, só no século XIX é que este começou a ser visto como fonte de inspiração e agente de criatividade entre os artistas. Foi durante este século, com Baudelaire, Berlioz ou De Quincey que se começou a difundir a concepção romântica de que o álcool ou o ópio poderiam constituir um veículo de inebriação e de transporte para um mundo místico que poderia depois ser expresso através da Arte. Começou, assim, a cultivar-se a ideia de que o consumo destas substâncias faria parte da personalidade de um artista, como um meio de afirmação e iluminação criativa e não como um ato de falhanço pessoal ou degradação da produtividade. Baudelaire, num dos mais famosos poemas afirma “Il faut être toujours ivre. Tout est là: c’est l’unique question.” referindo-se à bebedeira não como exclusiva do álcool, mas como um estado de êxtase e de paixão, porque só assim se poderia deixar

de ser escravo dos tempos ⁴. A partir daí o consumo destas drogas generalizou-se no meio artístico e são incontáveis os artistas que sucumbiram ao seu vício: Hemingway, James Joyce, F. Scott Fitzgerald, Van Gogh, Modigliani, Francis Bacon, Berlioz, Charlie Parker, Jim Morrison, Camilo Pessanha, Fernando Pessoa, entre tantos outros.

Através da análise aprofundada das biografias de 291 homens criativos (escritores, músicos, artistas plásticos, cientistas e políticos), Felix Post conclui que apenas duas psicopatologias eram mais frequentes em indivíduos criativos do que na restante população: depressão e alcoolismo, principalmente nos escritores, artistas plásticos e compositores ¹⁴. Neste estudo, a prevalência de alcoolismo nos artistas rondaria os cerca de 16,7%, embora noutras fontes, a prevalência não ultrapasse os 7% ²⁸. Outro ponto a destacar na pesquisa de Felix Post foi a elevada prevalência de depressão entre os artistas, quando comparadas com as restantes profissões criativas, podendo chegar até 72% no caso de dramaturgos e romancistas, uma percentagem consideravelmente mais alta do que a da restante população, em que se estima que 33% tenha pelo menos um episódio de depressão ao longo da vida. O suicídio pode ser até 18 vezes mais frequente entre artistas e Hemingway, Van Gogh, ou Tchaikovsky são exemplos de nomes incontornáveis da cultura mundial que acabaram por cometer suicídio na sequência da sua depressão e fortes hábitos alcoólicos ²⁹.

A hipótese de que as profissões criativas teriam maior prevalência de psicopatologia do que as restantes foi confirmada por Ludwig em 1992, onde foi destacada também a prevalência da depressão nos escritores e do alcoolismo e perturbações da ansiedade nos músicos e compositores ³. Pensa-se que a solidão e o isolamento que o trabalho artístico requer, quando comparado com outras profissões, possa acentuar os hábitos alcoólicos e o humor deprimido. Em 1995, em nova revisão da sua investigação, Ludwig conclui que cerca de 23% dos artistas teriam problemas relacionados com o álcool ao longo da sua vida, com maior prevalência no sexo masculino. Esta percentagem é consideravelmente maior do que a da restante população, em que a taxa de alcoolismo rondava os 7,1%, num censo de 1992, nos EUA ³⁰. Noutro estudo que avaliou as biografias de 100 escritores americanos e britânicos, realizado em 1996, a percentagem de alcoolismo nos dramaturgos poderia atingir valores até 54%. Associado ao elevado consumo há também uma maior prevalência de outros problemas

como diminuição da qualidade da performance, problemas conjugais e familiares, detenções, entre outros. As perturbações do humor e distúrbios da personalidade seriam também mais frequentes nos escritores ³¹.

A Doença bipolar é 10 a 20 vezes mais frequente em artistas do que na restante população e algumas das suas características parecem de facto potenciar a criatividade ^{29,32}. A extroversão, a impulsividade, a procura de novas experiências, o aumento da autoestima, o pensamento expansivo e a grandiosidade do humor, característicos das fases hipomaníacas da doença, podem aumentar a fluência e a frequência dos pensamentos associados com a criatividade, facilitando a formação de ideias e associações únicas ³³. Apesar disso, as formas mais severas da Doença Bipolar, associadas a fases maníacas, apresentam ideias demasiado desorganizadas e dispersas para permitir a concentração necessária à criatividade. As psicoses, inclusive nas perturbações do humor, parecem ser incompatíveis com a criatividade ³². Por essa razão, há uma correlação negativa entre a criatividade e a esquizofrenia, embora alguns traços de personalidade esquizotípica, como pensamento mágico, ilusões recorrentes e alterações no discurso, possam originar projetos inovadores e criativos ¹³. No entanto, no espectro das perturbações do humor, são os doentes ciclotímicos que apresentam maior capacidade criativa, visto que as alterações de humor não são tão abruptas e graves como na bipolaridade. Robert Schumann, compositor alemão do século XIX, é o exemplo mais paradigmático da relação da doença bipolar com a criatividade: uma análise cuidada da produção musical ao longo da sua vida reflete que a maior parte das obras foram compostas em anos com episódios hipomaníacos, chegando a escrever 27 peças num só ano. Os períodos em que esteve internado na sequência de tentativas de suicídio ou por episódios depressivos estão associados a uma repentina quebra na sua produtividade, com a composição de apenas uma ou duas peças por ano ²⁹.

Contudo, este tipo de investigação baseada nas biografias dos artistas está sempre associada a um elevado grau de subjetividade. É, por isso, difícil estabelecer uma relação entre os relatos e as biografias e os critérios de diagnósticos das várias psicopatologias ¹⁴.

São vários os motivos pelos quais o consumo de álcool e ópio é mais frequente nos artistas, sendo eles bastante complexos e, muitas vezes, sobreponíveis.

Em primeiro lugar, surge a própria imagem que os artistas criaram em relação ao álcool: a ideia de que este seria um estímulo à criação e de que o seu consumo faria inevitavelmente parte da personalidade do criador.

Sobre este assunto, William James, no livro “The Varieties of Religious Experience” escreveu “A sobriedade diminui, discrimina e diz não; a embriaguez expande, une e diz sim. É, com efeito, a grande excitadora da função do Sim no homem. Traz o seu devoto da fria periferia das coisas para o centro radiante. Faz da pessoa, no momento, alguém com a verdade.”⁴. Hemingway questiona-se “Que mais nos pode fazer mudar de ideias e fazê-las correr a um novo nível além do Whisky?”³⁴ e Fernando Pessoa, no seu poema “Parece às vezes que desperto”, afirma: “A bebedeira às vezes dá / Uma assombrosa lucidez / Em que como outro a gente está. / Estive ébrio sem beber talvez.”

35

A ideia mística de que o álcool poderia ser um meio de inspiração, gerada em meados do século XIX, pode, per se, influenciar o ato criativo. As crenças relacionadas com a bebida podem influenciar a performance criativa, mesmo que o consumo desta substância esteja ausente, como provou Hicks num ensaio de 2011³⁶: constatou-se que o grupo de participantes que julgava ter consumido álcool tinha um melhor desempenho nos testes de criatividade do que os que sabiam não estar a consumir álcool. De igual modo, noutro estudo, o grupo de artistas que julgava ter ingerido uma bebida alcoólica avaliou melhor os resultados dos seus testes do que os grupos que sabiam não ter consumido³⁷.

Estes estudos demonstram que a expectativa de que álcool seja uma fonte de inspiração, pode influenciar o processo criativo e a pós-avaliação do produto realizado. Esta pode ser uma das razões pelas quais muitos artistas iniciaram o consumo. No seu livro “Drinking: A love story”, Caroline Kapp admite que uma das razões que a atraiu ao álcool foi a ideia de que todos os seus ídolos literários bebiam em excesso e encontravam aí uma fonte de inspiração⁴.

O quarto “p” da criatividade *place*, é também um dos motivos que explica a elevada predileção dos artistas pelo consumo de drogas⁶. O mundo de jazz nos EUA nos anos 40 e 50 é um dos exemplos mais claros da influência do meio ambiente no vício. Vários músicos de Jazz dessa abusaram de heroína, cocaína, marijuana e álcool, entre os quais Charlie Parker, Bud Powell, Miles Davis, Sonny Rollins, John Coltrane ou Billie

Holliday. Uma das razões essenciais para a dependência destas substâncias ser tão vasta neste meio era o local onde a maior parte dos concertos decorriam: em bares, pela noite dentro, um ambiente inevitavelmente convidativo ao excesso e ao vício. Muitos dos músicos atuavam acompanhados por uma bebida e viam no álcool e nas outras drogas uma forma de suportar a elevada pressão das performances e o ritmo exigente das tournées. Gerou-se a ideia, impulsionada por tantos vultos do Jazz, de que o abuso e o excesso eram parte essencial da performance e da pessoa artística. Hampton Hawes, pianista da época, relata, em relação a Charlie Parker: “Eu via-o a fazer uma linha e a beber 11 shots de whisky, juntamente com uma mão cheia de anfetaminas, ao mesmo tempo que fumava marijuana. Suava durante 5 minutos como um cavalo, levanta-se, vestia o seu fato e, meia hora depois, subia ao palco e tocava maravilhosamente bem, seguro do que estava a fazer.” Apesar disso, muitos foram os músicos de sucesso que nunca consumiram drogas, como Keith Jarrett, Clifford Brown ou Dizzy Gillespie ^{38, 39}.

São vários os grupos de artistas que se reuniam em bares, clubes ou cafés, para partilhar ideias e experiências ou para conviver, sempre na companhia dos seus vícios: o álcool e o tabaco. Francis Bacon, Lucian Freud, Robert Colquhoun e Robert MacBryde encontravam-se nos bares de Soho, em Londres ⁴. Os cafés e bares de Lisboa foram palco de vários encontros entre intelectuais: o café Gibraltar, onde, à noite, quase sempre, estava Almada Negreiros; A Tendinha do Rossio, onde bebiam o pintor José Malhoa, o escritor Júlio Dantas, e o Grupo Orpheu, que se reunia tanto neste mesmo como em outros bares de Lisboa, e no qual se contavam Fernando Pessoa, José Pacheco, Sá Carneiro, Almada Negreiros, Luís de Montalvor, entre outros ⁴⁰.

No início dos anos 20 era em Montemarte, Paris, que se reunia o “Groupe de la rue Blomet”, no atelier do pintor Andre Masson. Nesses encontros, artistas como Max Jacob, Artaud, Miró, Hemingway, André Breton, entre outros, partilhavam ideias sobre as novas correntes surrealistas, acompanhadas por grandes doses de álcool e pela febre do ópio inalado. Acreditavam que as drogas lhes proporcionavam discussões mais profícuas, mais vivas e vibrantes acerca da arte e da sua sociedade ⁴¹.

Outro aspeto que pode explicar a relação dos artistas com as drogas é a sensação de não pertença na sociedade onde se inseriam. Encontravam, frequentemente, no consumo de álcool e ópio, uma forma de fuga à vida dos restantes, com a qual não se

identificavam, e de escape à monotonia e aborrecimento, aos quais tinham medo de sucumbir

Ernest Hemingway, em 1935, explana esta ideia, ao referir “A vida moderna é frequentemente uma opressão mecânica, e a bebida é o único alívio possível”⁴². Álvaro de Campos, no poema *Opiário* refere a forma como buscava no ópio uma saída à sua vida convalescente: “É antes do ópio que a minh’alma é doente / Sentir a vida convalesce e estiola / E eu vou buscar ao ópio que consola / Um Oriente ao oriente do Oriente.”⁴³.

Aldous Huxley, autor do livro “Portas da Percepção”, que retrata as suas experiências com as drogas alucinogénicas, enfatiza a importância que a mescalina teria na procura de um rumo diferente, de uma evasão à rotina e à normalidade: “A maioria dos homens e mulheres têm vidas, na pior das hipóteses, dolorosas, e, na melhor das hipóteses, tão monótonas, pobres e limitadas, que a necessidade de escapar, a ânsia de se transcenderem a eles próprios, mesmo que só por uns momentos, é, e será sempre, um dos principais apetites para a alma.”

A noção de que os artistas se moveriam numa esfera à parte acentuou-se no início do século XX. Os encontros dos intelectuais e a vida dos escritores e pintores era feita um pouco à margem dos restantes e o consumo de drogas era um mecanismo de contracultura e um modo de ser diferente. Em alguns casos, o vício era até visto com um grito de revolta, como é exemplo a cena americana do Jazz nos anos 50: vítimas de racismo e ostracização, os músicos negros encontravam nas drogas um mecanismo de coping para combater o estereótipo e a forma como eram tratados, desde a impossibilidade de frequentar outros locais nos bares além do palco, às condições deploráveis em que muitas vezes dormiam nas tournées³⁸. Almada Negreiros descreve esta sensação de não pertença, no seu livro *Orpheu* em que, sobre Fernando Pessoa, diz “Partíamos logo desde o respeito muito bem pesado por tudo quanto a outros lhes era forçoso participar no quotidiano. Não ter este forçoso era o nosso carimbo de poetas. [...] Foi neste momento que dei a Fernando Pessoa um pequeno papel muito dobrado e que ainda o dobrei mais diante dele. Desdobrou-o com o mesmo cuidado com que o dobrei, e leu: *Quer o queiramos quer não, nós (o artista) estamos muito longe de pertencer à comunidade*. Assinado: Cézanne.”⁴⁴

Para além disso, na época modernista, parte da função do artista era chocar e ousar romper com todas as convenções sociais. A bebida e o ópio eram vistos como um possível meio para o fazer ⁴. As constantes idas ao bar e a vida boémia “desses que deixam a vida ir como uma coisa que se escapa das mãos” ⁴⁵ eram um ato de provocação, uma declaração de independência à vida mundana e desinteressante dos outros. Luís Pedro Moitinho de Almeida, amigo de Fernando Pessoa, relatava o seguinte: “Muitas vezes assisti a cenas como esta: o sr. Pessoa que estava trabalhando, em via de regra, à máquina de escrever, visto que não minutava o que datilografava, levantava-se, pegava no chapéu, compunha os óculos, e dizia com ar *solene Vou ao Abel*. Ninguém estranhava essa atitude. Num único dia foram tantas as idas *ao Abel* que me permiti dizer ao *Senhor Pessoa*, num dos seus regressos ao *escritório* *O senhor aguenta como uma esponja!*, ao que ele imediatamente respondeu, com as suas habituais ironias — *Como uma esponja? Como uma loja de esponjas, com armazém anexo.*” ⁴⁰.

Era esta a filosofia dos modernistas: querer o novo a todo o custo, ousar sem medos, viver a vida sempre no limite, sem se preocuparem com o seu rumo. O absinto, o vinho, o whisky e o ópio eram parte inerente desta atitude. Cocteau, no “Diário de uma intoxicação”, descreve de forma exímia esta ideia de fugir ao predestinado, de ser diferente pela ousadia. Era no narcótico que o escritor francês procurava o transcendente e a novidade: “Tudo o que fazemos na vida, mesmo o amor, fazêmo-lo num comboio que rumo em direção à morte. Fumar ópio é sair do comboio em andamento”:

Através destes exemplos, podemos concluir que a personalidade do artista, o terceiro “p” da criatividade ⁶, tem, como já foi relatado, uma especial importância na sua relação com as drogas. A provocação, a experimentação e a necessidade de marcar a diferença em relação à vida monótona e desinteressante dos outros eram traços característicos da personalidade dos criativos do início do século XX, que poderiam induzir ao consumo.

Outra questão essencial que influenciou o consumo de álcool nos artistas foi a relação desta profissão com a psicopatologia, já explicada anteriormente. A Patologia Dual abarca os indivíduos que têm uma conduta aditiva e outra doença mental, condições clínicas que podem apresentar-se de forma simultânea ou sequencial ao longo da vida ⁴⁶. Esta perspetiva surgiu recentemente, fruto de uma de uma visão mais holística e global do doente, na tentativa de não tratar de forma sectorizada a dependência de substâncias e

a psicopatologia que surgem concomitantemente ⁴⁷. Alguns estudos epidemiológicos indicam uma prevalência de 70% de psicopatologia em indivíduos com outra doença mental ⁴⁷. Apesar disso permanecem ainda por esclarecer as razões pelas quais algumas pessoas são mais suscetíveis à dependência de substâncias do que outras. As determinantes genéticas e as perturbações da personalidade e do humor parecem ter um papel preponderante no progresso do abuso e consumo recreativo para a dependência ⁴⁸.

Na perspectiva da Patologia Dual, o consumo de drogas pode surgir como um mecanismo de auto-medicação. O consumo de bebidas alcoólicas é visto como uma forma de redução de stress e de possível tratamento da depressão ⁴⁹. No caso dos artistas, seria um modo de alívio da frustração da criação, para afogar as mágoas do falhanço, da incompreensão, da *dôr de ser-quási, dor sem fim...* (Mário Sá Carneiro - Quási).

A Depressão pode providenciar algum insight acerca da condição humana pela dúvida constante que surge durante os períodos de maior solidão e tristeza. Nos casos da perturbação bipolar, é nos episódios hipomaniacos que os artistas podem expressar as reflexões, emoções ou pensamentos vivenciados nos períodos de depressão ³².

A Depressão é a doença mental mais prevalente em artistas ¹⁴ e mais fortemente relacionada com o consumo de substâncias, sendo a patologia dual mais frequente, com prevalências entre 12 e 80%, segundo as características da amostra estudada. A dependência do álcool pode aumentar até 3 vezes o risco de Depressão Major, embora não haja ainda consenso sobre a causa desta relação, se genética, fisiológica, ou até meramente casual ⁵⁰. A relação inversa, se a depressão potencia o consumo desta substância, é mais controversa e faltam estudos que a comprovem. Crê-se que os efeitos do consumo crónico de álcool na vida familiar, social e relacional do indivíduo e na degradação do estado físico do mesmo, promovam um maior isolamento e solidão, o que pode explicar uma eventual ligação entre o consumo crónico de álcool e a depressão ⁵¹. Para além disso, a coexistência destas duas entidades está associada a um curso desfavorável de ambas as patologias, com pior resposta ao tratamento, pior prognóstico e maior risco de comportamentos suicidas ⁴⁷.

Alguns dos motivos que levaram os artistas a consumir têm paralelismo com os motivos que hoje são referidos pelos jovens entre os 19 e os 25 anos como *triggers* para o início do consumo crónico. O álcool como mecanismo de *coping* ao *stress*, à ansiedade e à exclusão social ou ao sentimento de não pertença é o principal motivo referido pelos

jovens ⁵². Este mecanismo parece ser mais frequente em indivíduos com traços de personalidade neurótica, com labilidade emocional, uma hiperreatividade à crítica e uma baixa auto-estima, que vêem no álcool um factor de libertação, de fuga aos problemas e de melhoria do humor.

Julgar a biografia dos artistas pela sua obra pode ser enganador, por não sabermos se se retrata a si ou retrata outro “eu”, mas em alguns casos não é completamente errado que o façamos. Mário Sá Carneiro, como se comprova pela sua correspondência com Fernando Pessoa, apresentava um humor deprimido e solidão, que terão sido agravados pela crescente dependência do álcool e do ópio nos últimos anos da sua vida. Em 1912, quatro anos antes de se suicidar, numa carta enviada ao seu amigo, escreve “Não creio em mim, nem no meu curso, nem no meu futuro... um dia senti cheio de orgulho que me chegara finalmente a força necessária para desaparecer”, e duas semanas depois repete “Ah! quantas vezes eu tenho um desejo violento de conseguir esse desaparecimento” ⁴⁰. Embora não haja registos de que Sá Carneiro buscasse no ópio e no álcool um motor para a criatividade, era neles que muitas vezes encontrava refúgio e alívio da dor de existir, que o consumia. Como ele, também Hemingway, Van Gogh, Scott Fitzgerald ou Allan Poe, bebiam grandes quantidades de álcool para combater a sua depressão. Os dois primeiros acabaram por ter o mesmo fim que Sá Carneiro, e são exemplos claros da forma como a psicopatologia se pode relacionar com o consumo de álcool e com a criatividade

O efeito do álcool nas várias fases do processo criativo

Apesar de todos os motivos para o elevado consumo de álcool entre artistas, permanece uma questão por responder: será que consumiam para criar melhor ou apenas como reflexo da vida que levavam ou da sua personalidade? Será que o álcool pode potenciar, de facto, a criatividade?

Até aos anos 90 a ideia de que o álcool podia favorecer a criação foi alimentada por especulação e pelos relatos dos artistas que o consumiam. A partir daí começaram a realizar-se ensaios sob a égide da ciência e da medicina que pretendem testar a veracidade desta teoria.

O efeito do álcool na criatividade pode surgir em qualquer uma das fases do processo criativo: Preparação, incubação, iluminação, verificação e restituição.^{8,9}

Doses baixas de álcool podem potenciar o pensamento divergente, ou seja, o surgimento de diversos projetos ou soluções criativas, diferentes e originais, para um problema ou situação, como provam diversos estudos. Isto reflete-se principalmente nas fases de preparação e incubação. Alcoólicos crónicos, em comparação com grupos de não alcoólicos, podem ter um score superior nos testes de pensamento divergente, como concluiu Runco em 1993⁵³. No entanto, apesar de serem mais imaginativos e criativos na busca de soluções, podem ter um raciocínio muito difuso e impreciso, pouco lógico e com dificuldade na integração e articulação de ideias, o que dificulta que sejam postas em prática, tornando-as inúteis e, portanto, pouco ou nada criativas^{1,53}.

No período de incubação o álcool parece facilitar a fluência de ideias e a divagação, embora esse efeito facilmente se perca com doses maiores de alcoolémia. Este facto foi comprovado por Sayette, Reichle e Schooler em 2009, num artigo que revelou que os participantes alcoolizados mais facilmente desviariam a atenção de uma tarefa, sem se aperceberem, revelando menos foco e atenção⁵⁴. Este efeito é manifestamente negativo durante a fase de verificação mas, na fase de incubação, pode potenciar o processo inconsciente de formação de novas ideias e pensamentos. Kalin, num estudo de 1965, constatou que temas de conversa mais filosóficos e existencialistas ou a partilha de memórias e experiências passadas seriam potenciados por um baixo grau de alcoolémia⁵⁵. Alguns artistas reconhecem que a bebida pode facilitar a criatividade em doses baixas,

ao induzir uma sensação de confiança e auto-estima. No entanto, continuando a consumir, rapidamente se transforma numa barreira à criação, ao surgirem ideias sem utilidade ou aplicabilidade⁵⁶.

A resolução de problemas pode beneficiar de um estado de desinibição e atenuação das funções executivas e cognitivas. Ao diminuir a atenção e capacidade de execução de determinada tarefa, um baixo grau de alcoolémia pode facilitar a procura de soluções alternativas, pouco convencionais e mais criativas⁵⁷. Um estudo, realizado em 2017, corrobora esta ideia, mas não parece encontrar uma influência direta do álcool no pensamento divergente, ao contrário do que a evidência anterior parecia revelar⁵³. Esta teoria é consistente com a concepção de que as soluções criativas estão associadas a momentos de insight repentinos, ao contrário do pensamento divergente, que exige uma maior metodologia de pensamento, não beneficiando de uma atenuação das funções cognitivas⁵⁸.

Também o ópio parece ter uma função importante para muitos artistas na fase de incubação. Impulsionados pelo relato histórico de De Quincey sobre o efeito desta substância na imaginação e na mente, vários artistas procuravam nela uma fonte de inspiração e de revelação para criar. Berlioz, compositor francês do século XIX, começou a tomar ópio para aliviar as dores de dentes, acabando depois por se viciar no efeito transcendente que esta substância exercia sobre ele. Em 1830 compõe a Sinfonia Fantástica, uma obra quase biográfica, em que, através de cinco andamentos, descreve a história de paixão e imaginação ardentes de um jovem músico. Embevecido por um amor impossível, acaba por ceder às tentações do ópio, que o remete para um sono profundo, com sonhos e visões peculiares. Todas as sensações, memórias e sonhos deste sono, induzido pela droga, são traduzidas em imagens e temas musicais. Embora não haja registos de que Berlioz tenha composto a sinfonia sob os efeitos desta substância, acredita-se que parte da sua ousadia de composição, exploração de timbres e harmonias pouco habituais para a época, sejam um reflexo das suas próprias experiências com o narcótico. O quinto andamento, que Berlioz apelidou de “Sonhos do Sabbath das Bruxas”, retrata uma dança grotesca e sinistra de um dos seus sonhos e alucinações induzidos pelo ópio⁵⁹.

Na Literatura, o ópio era uma fonte de prazer, de êxtase e de revelação de novas ideias e imagens, era um modo de alcançar o que a vida terrena do dia-a-dia não permitia. Artaud, escritor francês, relata, que “O ópio é a invenção mais formidável da sensação de “insignificância” que sempre cresceu na sensibilidade humana. No entanto, eu não consigo fazer nada sem mergulhar de vez em quando nesta cultura da insignificância. Não é o ópio que me ajuda a escrever mas sim a sua ausência, e para eu sentir a sua ausência tenho que o ter, de quando em vez”⁶⁰. Retemos por aqui, mais uma vez, que o artista não criava sob o efeito do ópio mas sim sobre os efeitos que estes provocavam em si noutras etapas do processo criativo, nomeadamente a fase da incubação.

Jean Cocteau, no seu livro “Ópio: Diário de uma desintoxicação” descreve detalhadamente os efeitos que a droga tinha em si, intercalando com os seus desenhos de figuras e imagens que surgiam nos sonhos e delírios. Para Cocteau, o consumo do narcótico dava-lhe uma visão mais exuberante, vibrante e entusiasmante da realidade: “Sem o ópio, todos os planos, casamentos e viagens parecem-me disparatados, como se alguém que se atira de uma janela esperasse fazer amigos com os ocupantes dos apartamentos pelos quais vai passando durante a sua queda”. De facto, os opiáceos em Cocteau promoveram relatos, esboços e desenhos que, se calhar, de outra forma não seriam possíveis. Todavia, a longo prazo, acabaram por comprometer a sua criatividade e produtividade, obrigando a internamentos consecutivos e necessidade de várias reabilitações⁶⁰.

Uma das fases do processo criativo em que o consumo alcoólico é mais acentuado nos artistas é a fase de restituição. Van Gogh, numa carta ao seu Irmão Theo, enquanto se encontrava em Arles, refere que “O trabalho, durante o qual a nossa mente é levada ao extremo, como um ator em palco num papel difícil – em que se tem que pensar em milhares de coisas ao mesmo tempo em apenas meia hora. No fim de contas, a única coisa que me conforta e distrai, no meu caso, é deixar-me maravilhar através de uma bebida forte ou fumando bastante.”⁶¹. Esta sensação de liberdade e de necessidade de descanso a seguir à criação de uma obra de arte é também partilhada por muitos outros artistas, como Hemingway que, no livro “Moveable Feast”, refere “Depois de escrever uma história, ficava sempre vazio e triste e feliz ao mesmo tempo, como se tivesse acabado de fazer amor [...] e à medida que ia bebendo o seu líquido (das ostras) de cada concha e ajudava a saborear como sabor do vinho, perdia esse sentimento de vazio e começava a sentir-me feliz e a fazer planos de novo”⁶². Num estudo para avaliar o consumo de álcool

na fase de restituição, demonstrou-se que os indivíduos que tinham realizado testes de criatividade exigentes consumiam mais bebidas alcoólicas depois de os realizarem do que os restantes grupos que realizaram testes mais simples. Esta constatação suporta a teoria que há uma expectativa de que o álcool possa acelerar e facilitar a restituição depois de um trabalho criativo extenuante ⁶³.

Muitos artistas, principalmente escritores do 1º quartel do século XX, encontravam também no ópio esta sensação de alívio e descanso depois da criação. O exemplo mais representativo é Camilo Pessanha, expoente máximo da poesia simbolista portuguesa, do final do século XIX e início do século XX. Encantado pelas maravilhas de Macau, onde residiu mais de 30 anos, começou a consumir ópio ⁶⁴. Numa carta a seu filho, em 1916, descreve a sensação que esta substância lhe provocava: “[...] De regresso a casa, deitei-me, segundo o costume, ao comprido – *perinde ac cadaver* – a remirar-me no bom acabamento da obra feita. Naturalmente, enquanto Águia de Prata [...] ia preparando e dando-me a aspirar o inefável tóxico consolador, [...] produzia-se pouco a pouco em mim esse delírio lúcido, característico, dizem, da intoxicação pelos hipnóticos, em que, sem se perder a consciência da situação em que se está, se evoca no espírito com absoluta fidelidade e perfeita nitidez, uma outra situação, em outro lugar ou em outro tempo, como se se vivessem simultaneamente duas vidas, muito distantes uma da outra. A imaginação, já se vê, transportou-me para aí, para a agitação estéril desse meio lisboeta, para esse tumulto, agressivo e vão, por entre o qual andei a ser amachucado e sovado durante cinco angustiosos meses. Vieram todas essas figuras delirantes, de segunda plana, que eu tive melhor ocasião de conhecer. [...] Entretanto, como um eco longínquo do marulhar desse tumulto, iam-me acordando espontaneamente no espírito, e acamando-se logo em dois sonetos, os versos que aí mando inclusos, e para cuja remessa (só para isso) escrevi esta longa carta justificativa.” ⁶⁵. O ópio era visto como uma evasão à realidade, uma afirmação da diferença, a busca do exotismo, do novo e do excitante prazer da descoberta. Berlioz, Cocteau, Picasso, André Masson e Antoin Artaud são apenas alguns exemplos de artistas que partilhavam esta visão.

O consumo destas duas substâncias tem um efeito claramente deletério na fase de verificação, ou seja, durante a execução da obra de arte ou criação, propriamente dita. Gustafson e Norlander estudaram um grupo de artistas amadores que desenharam um pequeno esboço sob a influência do álcool em comparação com outro dois grupos: um placebo e outro sem ingestão de álcool. O grupo que consumiu apresentou uma qualidade

e precisão do traço manifestamente pior que os restantes dois grupos. Não houve diferenças entre os três grupos em relação à componente da “originalidade”, que se manifesta mais na fase de “iluminação”⁶⁶. Num questionário desenvolvido por Koski-Jännes a uma série de escritores finlandeses, apenas 2 em 60 admitiram escrever sob o efeito do álcool, sendo que muitos deles afirmaram não conseguir escrever toldados pela bebida⁹.

Este achado não surge como uma surpresa, visto que muitos artistas com uma relação próxima com o álcool admitem nunca produzir e criar enquanto bebem. Hemingway, que bebia desde os 15 anos, relata, numa carta em 1935 que “O único momento em que o álcool não ajuda é quando se escreve ou se luta. Isso deve-se fazer completamente sóbrio.”⁴². Também o seu companheiro da vida boémia de Montmartre, Scott Fitzgerald, numa carta ao editor, escreve: “Tornou-se claro para mim de que uma boa organização de um livro longo ou os julgamentos e percepções mais detalhados da sua fase da revisão, não se dão bem com o álcool. Uma história curta pode ser escrita com uma garrafa, mas um romance necessita de uma destreza mental que permita que o escritor mantenha a imagem geral da obra na mente, sacrificando o que é secundário.”⁶⁷. Francis Bacon, famoso pintor britânico, reconhecendo que o álcool lhe afetava a qualidade do traço e a capacidade de criar, pintava sempre de manhã, antes de se reunir com os amigos nos bares de Soho⁴. Também Charlie Parker afirmava que “Qualquer músico que diz tocar melhor sob o efeito da marijuana, das agulhas ou quando está bêbedo é um claro mentiroso”. Apesar desta afirmação, Art Blakey, famoso baterista de Jazz, contemporâneo de Charlie Parker, dizia que as drogas “não faziam com que ninguém tocasse melhor, mas faziam com que ouvíssemos melhor”. Alegava também que as drogas dariam uma falsa sensação de genialidade e qualidade do momento musical, que muitas vezes não correspondia à realidade³⁸.

No que respeita ao consumo de ópio, quase todos os artistas consumidores negam o seu efeito na criatividade e consumiam-no como forma de busca de novas sensações e experiências ou até como um analgésico, como reivindicava Artraud no artigo de 1925 na revista “La Revolution Socialiste”. Raramente os artistas o descreviam como uma fonte de inspiração para a criação. Exceção feita será a de Cocteau, que escrevia frequentemente enquanto consumia, embora reconhecendo que os períodos mais produtivos da sua escrita decorriam quando estava sóbrio⁶⁰.

Permanecem muitas dúvidas acerca do efeito do álcool na criatividade, apesar dos diversos estudos realizados. Reconhece-se que este possa ter algum efeito positivo, em baixas doses, nas fases de preparação e incubação, sendo que os efeitos para doses maiores de alcoolémia são meramente empíricos, pois é difícil e eticamente questionável realizar estudos e ensaios com concentrações elevadas de álcool. Todos os ensaios mencionados anteriormente não ultrapassam concentrações de etanol de 1mg/dL no sangue. No entanto, admite-se, por relatos de vários artistas e por observações comportamentais, que o álcool em doses maiores tenha efeitos deletérios na fase da incubação e não permita a formação de ideias funcionais e claras, mas sim dispersas e sem sentido. Alguns estudos indicam que a bebida pode facilitar a fase de restituição, a seguir ao trabalho criativo, sendo este uma das fases do processo em que os artistas mais consumiam, como pode ser deduzido pelos seus relatos. Em relação às fases de iluminação e verificação, o álcool tem um efeito prejudicial. Muitos dos artistas com uma estreita relação com a bebida raramente produziam alcoolizados, por reconhecerem que afetava a qualidade do seu trabalho. Acredita-se que o ópio possa ter efeitos semelhantes ao álcool nas várias fases da criatividade, embora não haja estudos médicos realizados nesse sentido, pela pouca importância que o ópio fumado tem nos dias de hoje e pela dificuldade na realização dos mesmos.

O efeito do consumo crónico na Criatividade

Os efeitos do consumo de drogas a longo prazo podem ser devastadores. O consumo excessivo de álcool é uma causa frequente de instabilidade matrimonial e de separações e um factor disruptivo do núcleo familiar, principalmente na relação entre pais e filhos. A nível laboral, o alcoolismo crónico diminui a produtividade e é, hoje em dia, uma causa importante de despedimentos e desemprego ⁶⁸. Também os artistas tiveram todos estes problemas na sua vida pessoal, consequência do vício.

Jim Morrison era um alcoólico assumido e, para além da bebida, consumia também LSD, mescalina e anfetaminas. Apesar disso, admitia que não conseguia escrever letras e músicas quando estava sobre o efeito destas substâncias. No final dos anos 60, consumia cerca de três garrafas de conhaque por dia, completamente incapacitado para escrever e com uma performance em público cada vez mais degradante, esquecendo-se frequentemente das letras das músicas. Para além de afetar a sua capacidade criativa, também a relação com a sua mulher e com a banda foi severamente afetada, o que culminou em comportamentos parassuicidas do vocalista ⁶⁹

De igual modo, Scott Fitzgerald diminui bastante a sua produtividade fruto da relação com a bebida, como descrito pelo seu companheiro, Ernest Hemingway: “Scott não gostava nem dos tais sítios nem das pessoas que neles encontrava; via-se forçado a beber mais do que aguentava e a manter-se senhor de si, para suportar as pessoas e os locais aonde iam; depois, tinha de beber ainda mais para se conservar acordado numa altura em que habitualmente já deveria ter perdido o conhecimento das coisas. Por fim, mal arranjava tempo para escrever. Mas tentava sempre entregar-se ao trabalho. E todos os dias tentava e todos os dias falhava” ⁶². Jean Sibelius, Billie Holliday, Charlie Parker, Truman Capote ou Jack Kerouac são exemplos de artistas que viram a sua capacidade produtiva severamente prejudicada pela bebida.

Também em Portugal, Fernando Pessoa, no final da vida, manifestou sinais da sua grave dependência pelo álcool. Nos anos 30, estima-se que Fernando Pessoa bebesse mais de uma garrafa de aguardente por dia. Começava logo pela manhã e os amigos mais próximos consideravam que tamanhas quantidades de álcool o levariam à morte. Armando Teixeira, o seu barbeiro no Chiado, referia que “O Fernando — que a

gente não sabia que era um grande poeta — bebia uma garrafa de aguardente que até a gente pensava que o Fernando se queria matar.”. Hoje muitos biógrafos e estudiosos de Pessoa, consideram a sua íntima relação com o álcool quase como um “suicídio lento”. Apesar disto, a sua produção literária não abrandou. Em 1935, no ano da sua morte, Fernando Pessoa escreveu, numa carta ao irmão, o poema “DT” em que relata um episódio de Delirium Tremens ⁴⁰. Esta entidade é característica das síndromes de abstinência alcoólicas, que se caracterizam por uma hiperativação do Sistema Nervoso Autônomo, ansiedade, convulsões e alucinações, maioritariamente visuais, em indivíduos com um consumo crônico de álcool ⁷⁰. Nesse poema, escreve “Na realidade outro dia / Batendo o meu sapato na parede / Matei uma centopeia / Que lá não estava de forma alguma. / Como é que pode? / É muito simples, como vê / Só o início do D.T. / Quando o jacaré cor-de-rosa / E o tigre sem cabeça / Começam a crescer / E exigir serem alimentados / Como não tenho sapatos / Para os matar / Penso que devo começar a pensar / Será que eu deveria parar de beber? (...)”

Então, como um todo / estarei verdadeiramente feliz / Porque com um sapato Real e verdadeiro / Matarei a verdadeira centopeia / Minha perdida alma...” ^{40,71}

Para além de Fernando Pessoa, também outros escritores tiveram psicoses e alucinações relacionadas com o álcool, como Edgar Allan Poe ou William Faulkner ³¹.

Embora não seja possível especular que Fernando Pessoa escrevesse melhor sob a influência de álcool, é certo que encontrava na bebida um modo de uma estranha lucidez e um ritual social que muito prezava. Apesar de conhecer os efeitos que o álcool tinha na sua saúde, dizia “Se um homem escreve bem só quando está bêbado dir-lhe-ei: embebede-se. E se ele me disser que o seu fígado sofre com isso, respondo: o que é o seu fígado? É uma coisa morta que vive enquanto você vive, e os poemas que escrever vivem sem enquanto.” ⁴⁰

Da análise de várias biografias de artistas que consumiam álcool e ópio, conclui-se que a dependência e o vício que muitos desenvolveram, foram manifestamente negativos à criação. Entre os vários efeitos destaca-se a diminuição, ou até abolição completa, da produtividade artística, a perda de qualidade do trabalho realizado, e a afeição das várias componentes da vida social e psicológica: divórcios, desemprego,

dificuldades económicas, isolamento e má relação com os colegas de trabalho. Jim Morrison, Modigliani ou Mário Sá Carneiro são exemplos de génios que acabaram por morrer prematuramente, com uma carreira promissora pela frente, arruinados pelo adição. Como dizia Scott Fitzgerald: “Primeiro eu tomo uma bebida. Depois, uma bebida leva a outra bebida. E depois, a bebida leva-me a mim.”³⁰.

Conclusão

Hemingway, Scott Fitzgerald, Fernando Pessoa, Camilo Pessanha, Jean Cocteau, Van Gogh, Berlioz, Jim Morrison ou Charile Parker são apenas alguns exemplos de artistas com uma forte relação com o álcool ou ópio. A visão romântica de que procuravam na bebida ou no narcótico um motor de inspiração é, na maior parte das vezes, falsa. Os próprios reconheciam que as drogas baixavam a sua performance artística, recusando-se a consumir enquanto produziam. Alguns estudos indicam que baixas doses de alcoolémia podem facilitar a geração de ideias e soluções criativas durante as fases de incubação e preparação, apresentando, no entanto, efeitos negativos nas fases de iluminação e verificação. Também na etapa de restituição o ópio ou o álcool parecem ter um efeito ligeiramente positivo.

A elevada prevalência de psicopatologia entre artistas, nomeadamente depressão e perturbações do humor, parece ser um factor predisponente ao consumo, ao identificarem as drogas como um meio de auto-medicação e alívio da sua doença mental. O meio social em que se movem, a relação com a restante sociedade e os traços de personalidade são outros factores que podem explicar esta relação. O consumo crónico destas substâncias teve efeitos graves na vida de muitos artistas, que viram a sua produção severamente afetada pela dependência.

Se o álcool ou o ópio potenciam ou não a criatividade é ainda uma questão sem uma resposta correta, mas é certo que muitos dos artistas que os consumiam não o faziam para descobrir novas ideias, como dita o mito em relação a este assunto.

Referências Bibliográficas:

1. Runco MA, Jaeger GJ. The Standard Definition of Creativity. *Creat Res J*. 2012;24(1):92-96. doi:10.1080/10400419.2012.650092
2. Gaut B. The Philosophy of Creativity. *Philos Compass*. 2010;5(12):1034-1046. doi:10.1111/j.1747-9991.2010.00351.x
3. Ludwig M, A. Creative achievement and psychopathology: Comparison among professions. *Am J Psychother*. 1992;46(3):330-356.
4. Beveridge A, Yorston G. I drink, therefore I am: Alcohol and creativity. *J R Soc Med*. 1999;92(12):646-648. doi:10.1177/014107689909201213
5. Top artists reveal how to find creative inspiration | Culture | The Guardian. <https://www.theguardian.com/culture/2012/jan/02/top-artists-creative-inspiration>. Accessed April 7, 2019.
6. McConathy DA. Theories of creativity. *J Biocommun*. 1990;17(2):11-15. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2365673>.
7. Botella M, Glaveanu V, Zenasni F, et al. How artists create: Creative process and multivariate factors. *Learn Individ Differ*. 2013;26:161-170. doi:10.1016/j.lindif.2013.02.008
8. Wallas G. *The Art of Thought*. J. Cape: London; 1926.
9. Koski-Jännes A. Alcohol and literary creativity: The Finnish experience. *J Creat Behav*. 1985;19(2):120-136. doi:10.1002/j.2162-6057.1985.tb00646.x
10. Schoenberg A. *Style and Idea*. Philosophic. New York
11. Jung RE. The structure of creative cognition in the human brain. *Front Hum Neurosci*. 2013;7(July):1-13. doi:10.3389/fnhum.2013.00330
12. Feist GJ. A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personal Soc Psychol Rev*. 1998;2(4):290-309.
13. Rato IEMN. A pessoa criativa: perspectivas em saúde mental. *Fac Med Coimbra*. 2009.
14. Post F. Creativity and psychopathology. A study of 291 world-famous men. *Br J Psychiatry*. 1994;164(JULY):22-34. doi:10.1192/bjp.165.1.22
15. Rybakowski J, Klonowska P, Patrzala A, Jaracz J. Psychopathology and creativity. *Psychiatr Pol*. 40(6):1033-1049.
16. Jung RE, Segall JM, Bockholt HJ, et al. Neuroanatomy of creativity. *Hum Brain Mapp*. 2010;31(3):398-409. doi:10.1002/hbm.20874.Neuroanatomy
17. Zaidel DW. Creativity, brain, and art: biological and neurological considerations. *Front Hum Neurosci*. 2014;8(June):1-9. doi:10.3389/fnhum.2014.00389
18. Boccia M, Piccardi L, Palermo L, Nori R, Palmiero M. Where do bright ideas occur

- in our brain? Meta-analytic evidence from neuroimaging studies of domain-specific creativity. *Front Psychol.* 2015;6(AUG):1-12. doi:10.3389/fpsyg.2015.01195
19. de Souza LC, Volle E, Bertoux M, et al. Poor creativity in frontotemporal dementia: A window into the neural bases of the creative mind. *Neuropsychologia.* 2010;48(13):3733-3742. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2010.09.010
 20. Raichle ME. The Brain's Default Mode Network. *Annu Rev Neurosci.* 2015;38(1):433-447. doi:10.1146/annurev-neuro-071013-014030
 21. Cole MW, Schneider W. The cognitive control network: Integrated cortical regions with dissociable functions. *Neuroimage.* 2007;37(1):343-360. doi:10.1016/J.NEUROIMAGE.2007.03.071
 22. de Manzano O, Cervenka S, Karabanov A, Farde L, Ullén F. Thinking outside a less intact box: thalamic dopamine D2 receptor densities are negatively related to psychometric creativity in healthy individuals. *PLoS One.* 2010;5(5):e10670. doi:10.1371/journal.pone.0010670
 23. Gu S, Gao M, Yan Y, Wang F, Tang Y-Y, Huang JH. The Neural Mechanism Underlying Cognitive and Emotional Processes in Creativity. *Front Psychol.* 2018;9:1924. doi:10.3389/fpsyg.2018.01924
 24. Smith I. *Psychostimulants and Artistic, Musical, and Literary Creativity.* Vol 120. 1st ed. Elsevier Inc.; 2015. doi:10.1016/bs.irn.2015.04.001
 25. Arena E. Oxford Handbook of Psychiatry 3rd Ed.pdf. https://www.academia.edu/35843898/Oxford_Handbook_of_Psychiatry_3rd_Ed.pdf. Accessed April 8, 2019.
 26. Kalant H. Opium revisited: A brief review of its nature, composition, non-medical use and relative risks. *Addiction.* 1997;92(3):267-277. doi:10.1111/j.1360-0443.1997.tb03197.x
 27. De Quincey T. *Confessions of an English Opium-Eater.* https://pdfbooks.co.za/library/THOMAS_DE_QUINCEY-CONFESSIONS_OF_AN_ENGLISH_OPIUM-EATER.pdf.
 28. Vohs KD. Is the Conscious Self a Help, a Hindrance, or an Irrelevance To the Creative Process? *Adv Psychol.* 2007;53:137-152.
 29. Redfield Jamison K. Manic-Depressive Illness and Creativity. *Sci Am.* 2009;272(2):62-67. doi:10.1038/scientificamerican0295-62
 30. Runco MA, Pritzker SR. *Encyclopedia of Creativity.* Academic Press; 1999.
 31. Post F. Verbal Creativity, Depression and Alcoholism: An Investigation of One Hundred American and British Writers. *Br J Psychiatry.* 1996;168(MAY):545-555.
 32. Benjamin J. Sadock, Virginia A. Sadock., Ruiz P, ed. *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry.* 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2009.

33. Vellante M, Zucca G, Preti A, et al. Creativity and affective temperaments in non-clinical professional artists: An empirical psychometric investigation. *J Affect Disord.* 2011;135(1-3):28-36. doi:10.1016/j.jad.2011.06.062
34. Blake Morrison. Why do writers drink? | Books | The Guardian. *The Guardian.* July 20, 2013.
35. Fernando Pessoa. *Poesias Inéditas (1930-1935)*. Ática. Lisboa; 1955. <http://arquivopessoa.net/textos/4314>.
36. Hicks JA, Pederson SL, Friedman RS, McCarthy DM. Expecting innovation: Psychoactive drug primes and the generation of creative solutions. *Exp Clin Psychopharmacol.* 2011;19(4):314-320. doi:10.1037/a0022954
37. Lang AR, Verret LD, Watt C. Drinking and creativity: Objective and subjective effects. *Addict Behav.* 1984;9(4):395-399. doi:10.1016/0306-4603(84)90040-6
38. Tolson GH (Jerry.), Cuyjet MJ. Jazz and substance abuse: Road to creative genius or pathway to premature death. *Int J Law Psychiatry.* 2007;30(6):530-538. doi:10.1016/j.ijlp.2007.09.004
39. Ma VBS. A Review of Perspectives on Alcohol and Alcoholism in the History of American Health and Medicine. *J Ethn Subst Abuse.* 2008;(August 2015):37-41. doi:10.1300/J233v05n04
40. Cavalcanti JP. *Uma Quase Autobiografia*. Rio de Janeiro: Editora Record; 2011.
41. Augais T. Trait pour trait : Alberto Giacometti et les écrivains par voltes et faces d'ateliers. 2009:27-32. <http://www.theses.fr/2009LYO20064>.
42. Hemingway E, Baker C. *Ernest Hemingway, Selected Letters, 1917-1961*. Scribner; 1981.
43. Pessoa F. *Absinto, Ópio, Tabaco e Outros Fumos*. Guerra & Paz.; 2018.
44. Negreiros A. *Orpheu 1915-1965*. Lisboa: Ática; 2015.
45. Pessoa F. Livro do Desassossego por Bernardo Soares. Vol.I. In: Galhoz MA, Sobral Cunha T, Prado Coelho J, eds. Lisboa: Ática; 1982:213. <http://arquivopessoa.net/textos/128>.
46. Szerman N M-RJ. Dual disorders: two different mental disorders? Advances in Dual Diagnosis. 2015;8.
47. Angel M, Moles G, Id O, et al. Protocolos de intervención. *J Affect Disord.* 2016;135(1-3):0-3. doi:10.1111/ijlh.12426
48. Franco C. Patologia Dual: Integração das Adições na Saúde Mental. *XXXII Congr Bras Psiquiatr.* 2014:1-10.
49. Boden JM, Fergusson DM. Alcohol and depression. *Addiction.* 2011;106(5):906-914. doi:10.1111/j.1360-0443.2010.03351.x
50. Lai HM, Cleary M, Sitharthan T HG. Prevalence of comorbid substance use, anxiety and mood disorders in epidemiological surveys Alcohol, 1990-2014: A

- systematic review and meta-analysis. *Drug Alcohol Depend.* 2015;154:1-13.
51. Awaworyi Churchill S, Farrell L. Alcohol and depression: Evidence from the 2014 health survey for England. *Drug Alcohol Depend.* 2017;180(September):86-92. doi:10.1016/j.drugalcdep.2017.08.006
 52. Kuntsche E, Knibbe R, Gmel G, Engels R. Who drinks and why? A review of socio-demographic, personality, and contextual issues behind the drinking motives in young people. *Addict Behav.* 2006;31(10):1844-1857. doi:10.1016/j.addbeh.2005.12.028
 53. Noble EP, Runco MA, Ozkaragoz TZ. Creativity in alcoholic and nonalcoholic families. *Alcohol.* 1993;10(4):317-322. doi:10.1016/0741-8329(93)90012-D
 54. Sayette MA, Reichle ED, Schooler JW. Lost in the sauce: the effects of alcohol on mind wandering. *Psychol Sci.* 2009;20(6):747-752. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02351.x
 55. Kalin R, McClelland DC, Kahn M. The effects of male social drinking on fantasy. *J Pers Soc Psychol.* 1965;1(5):441-452. doi:10.1037/h0021912
 56. KERR B, SHEFFER K, CHAMBERS C, HALLOWELL K. Substance Use of Creatively Talented Adults. *J Creat Behav.* 1991;25(2):145-153. doi:10.1002/j.2162-6057.1991.tb01364.x
 57. Jarosz AF, Colflesh GJH, Wiley J. Uncorking the muse: Alcohol intoxication facilitates creative problem solving. *Conscious Cogn.* 2012;21(1):487-493. doi:10.1016/j.concog.2012.01.002
 58. Benedek M, Panzierer L, Jauk E, Neubauer AC. Creativity on tap? Effects of alcohol intoxication on creative cognition. *Conscious Cogn.* 2017;56:128-134. doi:10.1016/j.concog.2017.06.020
 59. Wolf PL. Hector Berlioz and other famous artists with opium abuse. *Neurol Disord Famous Artist - Part 3.* 2010;27:84-91. doi:10.1159/000311193
 60. Road THE, Excess OF. *Marcus Boon-The Road of Excess_ A History of Writers on Drugs-Harvard University Press (2005).*
 61. 635 (638, 507): To Theo van Gogh. Arles, on or about Sunday, 1 July 1888. - Vincent van Gogh Letters. <http://vangoghletters.org/vg/letters/let635/letter.html>. Accessed April 8, 2019.
 62. Hemmingway E. *A Moveable Feast*. Online Dis. (Brooks M, Haines A, Chin P, eds.); 2014.
 63. GUSTAFSON R, NORLANDER T. Effects of Creative and Non-Creative Work on the Tendency To Drink Alcohol During the Restitution Phase of the Creative Process. *J Creat Behav.* 1995;29(1):25-35. doi:10.1002/j.2162-6057.1995.tb01421.x
 64. Lopes Ó, António JS. *História Da Literatura Portuguesa*. 17^a. Porto Editora
 65. Cronologia da Vida e Obra de Camilo Pessanha :: Biblioteca Nacional de

Portugal :: Biblioteca Nacional de Portugal.
<http://purl.pt/14369/1/cronologia1909.html>.

66. Norlander T, Gustafson R. Effects of Alcohol on Picture Drawing During the Verification Phase of the Creative Process. *Creat Res J*. 1997;10(4):355-362. doi:10.1207/s15326934crj1004_7
67. Fitzgerald FS (Francis S, Brucoli MJ, Baughman J. *A Life in Letters*. Scribner's; 1994.
68. Harrison PJ (Paul J., Cowen P, Burns T, Fazel M. *Shorter Oxford Textbook of Psychiatry*.
69. Holm-Hadulla RM, Bertolino A. Creativity, alcohol and drug abuse: The pop icon Jim Morrison. *Psychopathology*. 2014;47(3):167-173. doi:10.1159/000354617
70. Jesse S, Bråthen G, Ferrara M, et al. Alcohol withdrawal syndrome: mechanisms, manifestations, and management. *Acta Neurol Scand*. 2017;135(1):4-16. doi:10.1111/ane.12671
71. Arquivo Pessoa: Obra Édita - D. T. -. <http://arquivopessoa.net/textos/1378>.